



Réveillez-vous ! Il n'est jamais trop tard

Chers frères et sœurs,
[...] Mon travail a deux aspects : 1- Je ne peux pas faire plus que ce que le Maître m'autorise à faire ; 2- Je dois avoir la force et la volonté de faire ce qu'il me permet de faire. Le troisième et le plus important est

votre coopération en permettant à ce travail de fructifier en vous. **Par coopération j'entends, vivre selon les dix maximes du Sahaj Marg, de la régularité dans la pratique, de la discipline - à l'intérieur et à l'extérieur,**

discipline matérielle et spirituelle - discipline chez soi et dans le monde extérieur, et surtout discipline dans le contrôle de vos pensées. Car c'est là que se trouve l'origine de tous les problèmes. En fait, ainsi que Babuji l'a souligné à plusieurs reprises, il est facile d'entraîner des animaux. Babuji donnait l'exemple d'un lion. Il disait, vous pouvez dresser un lion en très peu de temps pour qu'il garde sa gueule ouverte afin que le dompteur puisse y faire entrer et ressortir sa tête, vivant. Il a dit que l'être humain est le plus difficile à former et c'est une question d'expérience.

[...] Même dans la vie spirituelle, aujourd'hui dans le Sahaj Marg, au cours des vingt cinq dernières années, il y a eu une baisse régulière, un déclin

de valeurs, et d'objectifs. Notre but déclaré est la réalisation, la perfection comme être humain. Mais nous avons tous d'autres buts, faire de l'argent, avoir une bonne réputation, profiter de la vie, tant de choses, voyez-vous, un grand



nombre d'objectifs divers. Aussi, il est triste pour moi, d'être invité à parler car si je dois vous parler à vous tous, je dois le faire franchement ce qui signifie sans prendre de gants, mais ce n'est malheureusement pas efficace car cela ne nous mène nulle part. Vous tous écoutez, (mais) vous ne mettez pas en pratique.

[...] Ainsi, voyez vous, il est regrettable aujourd'hui que dans le monde entier il y ait corruption, dégradation, et déclin des valeurs. Il est plus regrettable que cela arrive en Inde qui est censée être une terre avec la culture de nos anciens rishis et anciennes traditions, et plus triste que cela se produise ici au Sahaj Marg. Aussi, qu'allez-vous faire à ce propos ? Je ne sais pas [...] ce que va devenir le

Sahaj Marg, la Mission Shri Ram Chandra. Qu'allez-vous tous devenir, (vous) qui êtes des milliers ? Que va-t-il arriver? Rien ne peut se produire sauf ce que vous voulez faire advenir. Seul ce que voulez se produira [...] Le choix est, il a

toujours été et sera toujours – le VÔTRE [...] Si nous ne réussissons pas, cela prouve seulement que la volonté humaine est plus puissante que la volonté divine. Aussi, chers sœurs et frères, je peux seulement dire, afin de rectifier

tout ceci, d'essayer de le corriger. J'ai fait paraître un message dans le Sahaj Sandesh, quelques jours plus tôt. Je ne sais pas combien d'entre vous l'avez lu, combien ont pu le lire. Lisez-le, s'il vous plaît, pas une fois ou deux fois [...] Lisez ce message et rendez-vous compte que si vous n'essayez pas de vous aider vous-même, personne ne pourra le faire, pas même Dieu. Je prie pour que vous vous réveilliez maintenant, car il n'est jamais trop tard pour se réveiller, mais si vous continuez à dormir de ce redoutable sommeil, ce sommeil paresseux, dirons-nous, cette réticence à sortir du sommeil, vous êtes la proie de votre propre être destructeur. Merci.

Message du Révéré Maître à l'ashram de Thumkunta, Hyderabad.

Ainsi parle :

Lalaji

• *Je voudrais dire à tout le monde - plutôt en le martelant – que chaque chercheur devrait essayer de modeler sa condition morale. On ne devrait prononcer aucun mot désagréable aux autres, ni poser un acte qui puisse leur déplaire. Tout en gardant ces deux choses à l'esprit, on devrait veiller à s'imposer cette conduite. C'est le principe de base. Je suis un amoureux de la moralité plutôt que de la spiritualité.*

Babuji

• *L'autre chose importante à garder à l'esprit est la discipline morale par rapport à laquelle chacun doit être exigeant. Il ne doit jamais rien faire qui puisse ternir sa réputation ou celle du sanstha (organisation, institution, groupe) auquel il appartient. Sa façon de vivre et de traiter avec les autres devrait être simple, modeste et cordiale, inspirée par un sentiment d'amour et de sympathie pour les autres. Ce sera une source de satisfaction et de paix pour lui aussi.*

Chariji

• *Mon Maître bien-aimé a insisté sur le fait que l'intérieur et l'extérieur doivent s'équilibrer chez un être humain évolué. **Tel est l'intérieur, tel est l'extérieur:** ainsi doit être la réalité d'une personne spirituellement développée. Chaque abhyasi doit réfléchir et découvrir par lui-même si ceci est établi en lui.*

SOMMAIRE

Réveillez-vous	1
Ainsi parle	1
Avec le Maître à Dubai	2
Séminaire de Douala	3
Vrai but des bandharas	3
Le Sahaj Marg à Luanda	3
Messages du monde lumineux	4
Réflexions du jour	4

Avec le Maître à Dubaï du 29 au 31 Octobre 2008

Quelle que soit la fréquence élevée des voyages profanes, professionnels ou privés, aucun ne peut être comparable à ceux que l'on effectue pour aller vers notre Maître. Nous sommes toujours saisis de fébrilité en allant vers Lui, de cette profonde joie intérieure préparatoire à la «fête du cœur» que constitue une rencontre «physique» avec notre Maître.

Cette fois-ci nous partons de Tunis pour le retrouver à Dubaï. Nous quittons Tunis très tôt le matin du mercredi 29 Octobre pour un vol de plus de 6 heures qui va nous permettre d'être à Dubaï l'après-midi. Il est des noms de lieux que l'on entend sans leur donner un ancrage géographique précis, avant d'y aller effectivement et de le situer plus précisément, c'est le cas de Dubaï, sa proximité avec le sous-continent Indien et l'éloignement d'avec l'Afrique du Nord devient évidente à l'occasion de ce voyage.

Ici ou ailleurs, ce qui caractérise nos voyages vers Lui, c'est cette méditation éveillée qui nous porte déjà en pensée à Ses pieds. Nous nous sentons «portés» comme si l'avion n'était qu'un prétexte à ce voyage intérieur. Une fois les formalités d'arrivée effectuées, nous n'avons qu'une hâte : nous précipiter



vers notre hôtel pour y jeter nos bagages et courir le rejoindre. Sur le trajet, nous prêtons à peine attention à ce décor de mirage moderne qu'est Dubaï, ainsi qu'à ses gratte-ciels. Seul importe pour nous de savoir que le Maître est dans cet espace et que Sa vibration y est perceptible, Sa présence rend dérisoires tous les décors aussi audacieux soient-ils.

Nous arrivons enfin à la villa où réside le Maître, encore quelques pas et nous sommes enfin en Sa présence, à Ses pieds, heureux et comblés. Pendant 2 jours, nous aurons la grâce de vivre Sa présence. Dès les premiers instants, il y a cette impression que nous ne l'avons pas quitté. Les échos de la grande fête Indienne de Diwali sont encore dans l'air ; «Happy Diwali» nous dit Master et nous répondons en chœur «Thank You Master». Nous sommes enfin arrivés !

Arrivés dans ce lieu de partage. Les

rencontres joyeuses avec quelques frères et sœurs ne nous ont pas sortis de cette intériorisation qui nous a permis d'être «nourris» comme il sied dans un séjour à vivre comme une longue méditation, une succession de satsanghs et d'enseignements de



Master. Nos doutes sont balayés, nos questions trouvent des réponses. Il y a les réponses qu'Il inspire dans le silence, alors qu'Il est là, mais qu'il ne parle pas. Il y a les réponses à des questions qui lui sont posées explicitement par un frère ou une sœur, et qui résonnent en vous comme si elles vous étaient exclusivement destinées. Il y a les réponses multiples que chacun entend et décode selon son attente intérieure, quand le Maître, spontanément, évoque un enseignement de Babuji, présente une anecdote ou puise dans la sagesse universelle. A Dubaï il nous a gratifié de longs instants de paroles sur des thèmes variés. Nous avons particulièrement relevé des aspects qui ne nous avaient pas encore touchés jusque-là. Ainsi, parlant des difficultés, il nous a indiqué qu'aucun chemin d'évolution, qu'aucune voie, n'était exempt de difficultés. Quant à la souffrance, elle est importante en ce qu'elle est vraie. Dans la souffrance l'on ne saurait mentir, ce qui en fait une expérience plus éducative que la joie. Répondant à un frère qui s'étonnait de rester quasi apathique après les méditations, le Maître a rappelé qu'il était important de rester calme après une méditation pour mieux en absorber et digérer les effets. A partir d'une certaine étape, la condition intérieure se reflète au niveau physique. Le corps s'abandonne dans une sorte de léthargie, suivant en cela l'être profond qui aura été absorbé dans un état méditatif dont il ne souhaite plus émerger. Cependant après un certain temps, il faut exercer sa force de volonté, sortir de cet état, et vaquer à ses occupations.

Joignant le geste à la parole, le Maître s'était levé pour aller travailler. Alors qu'il venait tout juste de terminer son petit-déjeuner, et qu'il devait s'apprêter à partir pour l'aéroport ce jour-là, le Maître tenait à remettre devant son ordinateur pour travailler pour son Maître.

Sans doute en réponse à la question d'un frère sur le sens du travail, le Maître a souligné qu'il n'y avait pas de hiérarchie entre les travaux. «Il n'y a pas de petit travail, ni de grand travail. Le travail, c'est le travail, et il doit être fait du mieux possible.»

Répondant à une autre question sur ce que nous sommes censés faire en tant qu'abhyasis, notamment s'il était plus important de faire ses abhyas que de travailler pour la Mission, le Maître a rappelé les 3 M : le Maître, la Mission et la Méthode, «qui ont tous les trois, la même importance.»

Alors que le Maître parle, nous voulons imprimer cet instant sur papier glacé. Michel sort un appareil de photo et se ravise qu'il ne doit pas mettre le flash. Le Maître lui fait signe de continuer : «Dès lors que je suis prévenu, ce n'est pas un problème...».

Master a quitté Dubaï le vendredi 31 Octobre, après nous avoir tous gratifié d'un satsangh. Il quitte sa résidence vers 9 heures, et comme d'habitude c'est la bousculade, nous n'avons pas pu lui dire au revoir et nous avançons vers la voiture qui va l'amener à l'aéroport. Il est bien sûr très entouré et l'approcher relève de l'exploit, nous désespérons de pouvoir lui dire au revoir, et puis soudain avant qu'il ne monte dans sa voiture, Michel a la bonne idée de lui dire en Français : «Au revoir Grand Patron !», Master se retourne alors et lui répond, disant aussitôt : «Where is Jeanne ?», je me précipite pour lui dire au revoir.

Il part sans être parti, et nous restons là sur ce trottoir de Dubaï, vibrant encore de Sa



présence et émerveillés de savoir qu'Il entend toutes nos prières, qu'Il balaie nos hésitations, nos doutes, qu'Il nous abreuve d'amour, de force et d'énergie, pour que nous puissions suivre le chemin qu'il trace pour nous. Nous repartons à Tunis, rechargés, revivifiés... Comment dès lors, ne pas avoir envie de décrocher les étoiles ?

JN & MMK

Séminaire Sous Régional de Douala 23-29 Décembre 2008

"Le caractère personnel comme base d'une vie spirituelle"

Les préparatifs du séminaire Sous-Régional de Douala vont bon train. Des frères et sœurs d'Angola, du Congo, de Côte d'Ivoire, du Gabon aussi bien que de France et du Luxembourg, s'affairent à préparer leurs voyages afin de rejoindre leurs frères et sœurs du Cameroun. Ce séminaire est une occasion bénie qui nous est offerte par notre Bien-Aimé Maître, non seulement pour être ensemble, mais encore plus pour renforcer notre lien avec Lui, pour réfléchir sur notre pratique en référence à la devise donnée par Master à ce séminaire, pour revigorer et revivifier notre sadhana, grâce à toutes les activités spirituelles qui y auront lieu. En dehors des aspects matériels, préparons-nous intérieurement à ce séminaire, et faisons de telle sorte que nous ayons l'attitude qui sied à cette occasion très spéciale. Les extraits du message du Maître proposé ci-dessus sont donnés pour nous aider à cette préparation intérieure.

Le vrai but des Bhandaras*

« Chers frères et sœurs,

Je suis heureux de vous rappeler tous un message que Babuji Maharaj nous a donné, qui est dans les messages [du monde lumineux]. Il dit que ces célébrations sont destinées à focaliser toute notre attention - corps, esprit et âme - sur le souvenir du Maître, de nos grands Maîtres. Ce ne sont pas des fêtes, bien qu'il y ait un aspect de célébration. Elles ne sont pas destinées au plaisir. Mais il est permis d'apprécier la condition intérieure qui devrait être créée à de telles occasions, de si merveilleuses occasions spirituelles pleines de grâce — ce qui, en bref, signifie que nous devons utiliser ces occasions pour l'élévation spirituelle, chacun pour lui ou elle-même étant dans le souvenir total du grand Maître, quel que soit le temps que nous devons passer ensemble ici. [...]



Aussi, chers frères et sœurs, je vous invite à utiliser ces occasions, non seulement sagement, non seulement attentivement, mais à focaliser toute votre âme, votre corps, votre esprit, sur le grand Maître qui nous guide de cette vie vers une autre vie que nous ne pouvons pas décrire, mais que nous pouvons sentir dans chaque méditation si vous êtes résolu à la découvrir. [...] Cela dépend de

vous ! Le Sahaj Marg offre, vous prenez. Le Sahaj Marg guide, vous allez vers la destination. Le gourou dirige, vous suivez. Si ces trois choses sont là, le but sera sûrement atteint dans cette vie.

Puisse mon Maître vous bénir tous en ceci. Merci.

Message de Shri Parthasarathi Rajagopalachari le 24 juillet, 2006, Raipur, Chhattisgarh, Inde.

* Rassemblement ou célébration spirituelle



Découverte du Sahaj Marg

Aller à la découverte de soi n'est pas facile car il y a des hauts et des bas tout au long du chemin. Avant d'être au Sahaj Marg, j'étais déjà impliqué dans certaines pratiques spirituelles, et avant ces pratiques, j'étais un croyant. Tout cela m'a donné une compréhension progressive de ce qu'est la découverte de soi, ou ce que la connaissance de soi signifie pour moi. Je ne dirais pas que mon expérience antérieure était inutile ou trompeuse. Non ! Certainement pas, car ma compréhension des choses en général a toujours été progressive.

J'ai découvert le Sahaj Marg en Namibie en 2004, par le biais d'une américaine qui m'a présenté à la préceptrice Kim X Jayne, qui y était à l'époque en voyage professionnel. Kim m'a parlé de son expérience de méditation sur la lumière divine dans le cœur. J'ai décidé alors de l'essayer et je suis resté. J'aimais la simplicité du système, bien que naturellement, n'importe quel chemin spirituel exige des efforts. La littérature du Sahaj Marg est agréable et facile à lire. En 2005 j'ai aimé mon expérience en Inde avec le Maître et d'autres

Témoignage : Vivre le Sahaj Marg à Luanda (Angola)

sœurs et frères, dans un environnement si spirituel. J'ai été fait précepteur le 22 décembre 2005, en Inde, à Coimbatore.

Vivre le Sahaj Marg à Luanda: ma pratique

Concernant ma pratique spirituelle, quatre ans ont passé depuis mon introduction au Sahaj Marg, qu'est-ce qui a changé en moi ? Bien qu'il ne soit pas facile de mesurer le progrès spirituel, je le perçois cependant comme un processus de changement avec un début et sans fin. Un des changements les plus évidents en moi est que la peur n'est plus mon grand problème, car dans le passé elle créait en moi des partis pris, des préjugés, et une attitude d'apitoiement sur moi-même et comme conséquence j'avais la mauvaise attitude vis-à-vis des personnes et des choses.

Etre un abhyasi isolé, et vivre dans un endroit où il n'y a aucun autre précepteur, est difficile. Cependant, je parviens à faire ma pratique de façon régulière (méditation, cleaning), plus la méditation spéciale du vendredi. Je suis sûr que le Maître prend soin de moi à tous points de vue.

Parler du Sahaj Marg

Mon travail de précepteur

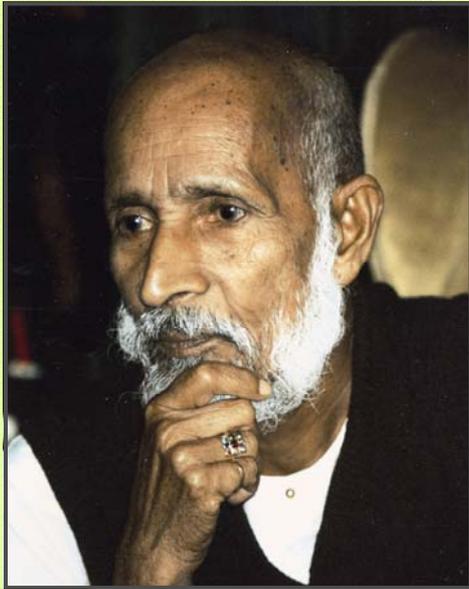
n'est pas une tâche aisée dans un environnement où les gens sont plus portés vers les religions et où ils n'ont pas assez d'information sur la spiritualité. Quand je parle de spiritualité, les gens l'associent à la magie, à la sorcellerie ou aux choses de Satan. L'idée qui prévaut est que ce qui n'est pas dans la bible est un péché ou vient de Satan. Par conséquent, je suis très prudent en parlant de spiritualité. Je parle d'abord de la méditation et si la personne veut en savoir davantage, je parle de l'Organisation et ensuite du Maître. Ce qui est bien c'est que les gens voient le Maître en moi. Ils disent toujours que je suis aimable, honnête et calme. Ainsi je suis sûr qu'un jour ils pourraient venir vers moi et se renseigner sur la spiritualité et la méditation.

Je n'ai aucun doute que la pratique spirituelle à travers la guidance d'un Maître est la seule voie pour la réalisation de soi. Par conséquent ma plus grande motivation est de continuer sur cette voie jusqu'au bout, quoiqu'il arrive. En disant ceci, j'en profite pour remercier le Maître pour son amour et aide inconditionnels.

A.K

Messages du Monde Lumineux

Jeudi 30 mai 2002 – 10 h



« CERTAINS grands maîtres spirituels du passé, ont enseigné, chaque jour de leur vie, en renouvelant leur discours, appréciés des disciples. L'inspiration divine les guidant, ils ne lassaient pas ceux qui les écoutaient. Qui peut, dans l'époque actuelle, passer sa vie aux pieds du Maître ? Cette image est d'un autre temps et fait rêver certains de nos abhyasis. Ils aimeraient se trouver dans une situation analogue et entendre la bonne parole, venant de leur divin guide.

Des récits de ce genre ont suscité dans les coeurs prêts à faire cette démarche, l'envie de trouver la voie qui leur correspondait. La tradition orale se perd ; la lecture reste un moyen de suivre un enseignement, à son rythme et selon ses besoins. Nous pensons que ces messages aideront. Suivis chronologiquement, ils peuvent placer l'aspirant dans une situation semblable, à celle que nous venons d'évoquer.

Il n'aura pas la présence effective de son Maître, mais cet enseignement journalier, suivi rituellement, finira par lui donner la sensation d'être auprès de lui. Fortement uni à sa personne, par l'esprit et le coeur, il ressentira sa présence et les bienfaits en découlant.

Le jour où il aura le bonheur de se trouver près de lui, réellement, sa joie n'en sera que plus grande. »

Babuji

Réflexions du jour

Obstacles

A moins de nous opposer, nous ne développons pas notre force. Babuji a dit: "Dans la nature nous rencontrons l'obstruction." En toutes choses. En nous et en dehors de nous. La nature intérieure et la nature extérieure nous posent toujours toutes deux des problèmes, avec des obstacles à franchir, pour nous rendre de plus en plus forts. Mais nous nous y dérobons. Donc nous devenons de plus en plus faibles.

Source : P. Rajagopalachari – Heart Speak 2004, Vol. 2, page 52

Acceptation

Cela me rappelle l'histoire d'un homme qui se promène avec son fils âgé de dix-huit ans. Il rentre chez lui et son fils va au marché. Quelqu'un vient lui annoncer que son fils a eu un accident et s'est cassé la jambe. Il dit: "Tout ce qui arrive est pour notre bien." Alors l'autre homme dit: "Qu'est-ce que c'est que ce vieux? Il est vraiment bête, son fils a une jambe cassée et il dit que tout va bien." C'est alors qu'une guerre est déclarée avec le pays voisin. Il dit: "Tout arrive pour notre bien." (rires) Tous les jeunes gens sont appelés sous les drapeaux et son fils manque à

l'appel, ce qui fait dire à quelqu'un: "C'est une bonne chose que votre fils se soit cassé la jambe." L'homme répond: "Je vous l'avais bien dit, tout arrive pour notre bien." (rires)

Source : P. Rajagopalachari - Heart Speak 2004, Vol. 2, page 48



Ont contribué à ce numéro:

Conception et mise en page MMK, JN

Rédaction:

JN: Jeanne Nanitelamio

MMK: Michel Mouyelo-Katoula

Traductions: JN & MMK

Page 2: JN, MMK

Page 3: Sahaj Marg à Luanda: AK = Augusto Kihunga (Angola)

Séminaire de Douala: JN

Pour toute communication destinée à Echos d'Afrique et de l'Océan Indien veuillez écrire à: echosdaf@yahoo.com

Abonnement en ligne:

http://www.srcm.org/lists/africa/echos_list.jsp